

◆ 所長からのメッセージ ◆

メンタルヘルス対策における3月危機に備えましょう

◆ TOPICS ◆

【石綿含有製品等の製造、輸入、譲渡、提供又は使用の禁止の徹底について】

【石綿等が吹き付けられた建築物の解体等の作業等における集じん・排気装置の保守点検の徹底等について】

◆ お知らせ ◆

産業医共同選任助成金・深夜業従事者健康診断助成金の終了について

◆ 相談員の窓 ◆

自殺と飲酒

◆ 研修・セミナーのご案内(3月)◆

◆◇+.....+◇◆

◆ 所長からのメッセージ ◆

メンタルヘルス対策における3月危機に備えましょう

大分産業保健推進センター所長 三角 順一

寒かった2月も、あつと言う間に終わり、春の始まりの3月を迎えました。庭のチューリップの蕾も急に膨らみを増してまいりました。田畑や庭に訪れる小鳥のさえずりも、気の勢かひと際高く、春の訪れを寿いでいるかのように聞こえます。皆さんそれぞれ、ひな祭り、卒業、入学、進学・進級および入社と胸をふくらまして、準備に余念がないことでしょう。

一方、職場では、年度末の決算に合わせて書類の整理に追われる人、配置転換、昇進、転勤、または、運悪く不本意な連絡を受ける人と様々な人間模様が展開され、人の動きが活発化してきます。

さて、3月は、経済の世界のみならず、厚生労働省及び警察庁等の統計資料によれば、メンタルヘルスの世界に於いても危機であると言われております。特に、3月は、自殺の発生件数が、1年間で最も高くなるようです。

戦後より数十年間、2万数千人前後を維持していた自殺者数は、平成10年に突如、3万2千人強となり、それ以来、3万2千から3万4千人を維持しております。社会経済生産性本部によると、ちょうど時を同じくして、平成8年頃から我が国の産業界に、能力主義に基づいた年俸制が徐々に導入され始め(9.8%)、平成11年には、導入率は、30%となっております。恐らく、長い間、年功序列に慣れ親しんできた日本人にとっ

ては、外国生まれの個人評価を行う能力主義・年俸制には馴染みがなくショックだったに違いありません。年俸制の導入は、年功序列で無事定年を夢見ていた働き盛りの55—59歳の年齢層を直撃しました。その影響は、人生で最も分別のあるはずの55—59歳代の年齢層のそれが、平成10年には、戦後最高の人口10万対70と高くなっていることに現れています。その後もこの年齢層の自殺率は、57—72と高めに推移しております。勿論、裁量労働制が、自殺の原因のすべてではなく、その他、種々の社会経済的要因も勿論、無視することはできません。

一般的にストレス要因は、大きく分類すると

1. 承認及び自己実現の欲求(合格、昇進・栄転の欲求に対し、不合格、降格、望まない配置転換、肩たたき退職等)

2. 経済的要因(転勤、受験、授業料、株価の暴落など、損失、負担の増大等)

3. 仕事の質と量の要因(期末という絶対的な期限、過重労働等)

4. 健康要因(過重労働による疲労・過労、不眠、体調不良等)などに分類できます。

メンタル不調や自殺とストレス要因とを照らし合わせてみると幾つかのことが見えてきます。3月の時期は、職場に於いても、家庭に於いても、特記すべき大きな変化があります。

第1に、子供にとっても大人にとっても評価が決まる時期であること(入学、就職、昇進、降格、配置転換等)。

第2に、業務引き継ぎの不十分さ。

第3に、年度末で、労働密度が通常よりも高く、過重労働となること(家庭の要求にこたえられない)等。

第4に、私的にも公的(職場的)にも、短期間にやらねばならない仕事が増えること。

第5に、別離(恋人、慣れ親しんだ同僚、頼れる上司)の機会が多いこと。

第6に、企業の業績の確定及び株価の変動が大きいこと(決算との関係)。

第7に、退職金など目当てに悪徳業者も活発な動きをする可能性があること。

第8に、退職等の人生の節目があること(退職金、熟年離婚)等が考えられます。

第9に、更に、華やかな春の訪れと言う絶好の季節と満たされない気分(不本意な結果を受けた人)との間の欲求の乖離が大きいこと等。

3月のこの時期には、予めこのような事態に備える覚悟や心の整理・準備等の教育、並びに必要な健康管理、または、フォロー体制を整えること等の焦点を絞ったストレス対策が求められていると言えます。

「人生至るところ青山あり」、「大器晩成」、「捲土重来」、「人間万事塞翁が馬」又は、「失敗は成功の元」等の先人の貴重な体験に基づいた言葉があります。これらの言葉は、それぞれ私たちに力を与えてくれるのではないのでしょうか。何らかの参考にして頂ければ嬉しく思います。

皆様にとりまして、夢と希望に満ちた穏やかな春の到来を心から祈念して止みません。

◆◇+.....+◇◆

◆ TOPICS ◆

【石綿含有製品等の製造、輸入、譲渡、提供又は使用の禁止の徹底について】

平成23年1月27日付で、厚生労働省労働基準局安全衛生部長より、「石綿含有製品等の製造、輸入、譲渡、提供又は使用の禁止の徹底について」が都道府県労働局長あて発出されました。

(厚生労働省安全衛生部化学物質対策課)

<http://www.jaish.gr.jp/anzen/hor/hombun/hor1-52/hor1-52-2-1-0.htm>

【石綿等が吹き付けられた建築物の解体等の作業等における集じん・排気装置の保守点検の徹底等について】

平成23年1月27日付で、厚生労働省労働基準局安全衛生部化学物質対策課長及び環境省水・大気環境局大気環境課長より、「石綿等が吹き付けられた建築物の解体等の作業等における集じん・排気装置の

保守点検の徹底等について」が都道府県労働局労働基準部長及び都道府県・政令市大気環境担当部(局)長あて発出されました。(厚生労働省安全衛生部化学物質対策課)

<http://www.jaish.gr.jp/anzen/hor/hombun/hor1-52/hor1-52-1-1-0.htm>

◆◇+.....+◇◆

◆ お知らせ ◆

産業医共同選任助成金・深夜業従事者健康診断助成金の終了について

平成22年度末をもって両助成事業は終了することとなりましたので、それぞれの申請手続きについてご確認ください。

申請受付期間内を過ぎると助成を受けられませんので、ご注意ください。

1 深夜業従事者健康診断助成金(自発的健康診断受診支援助成金)

(1) 助成金申請受付期間 平成23年3月18日まで(必着)

* 各産業保健推進センターへの提出期間

(2) 助成金支給時期 平成23年3月31日まで

2 産業医共同選任助成金(小規模事業場産業保健活動支援促進助成金)

詳細はこちら

<http://www.rofuku.go.jp/sanpo/jyoseikin/jyosei.pdf>

◆◇+.....+◇◆

◆ 相談員の窓 ◆

自殺と飲酒

基幹相談員

渡嘉敷 新典(シニア産業カウンセラー)

自殺の現場で飲酒した痕跡の空のアルコール容器、乱れた文字の遺書らしき文章の書き物が認められることがある。自殺する直前の飲酒行為とその時の心情が推定される。

関係者の話し、遺書あるいはメールから自殺行為に至るのには何らかの心的問題を抱えていたことが判明する。そして、その問題改善に自殺の直前まで苦悩している。心が揺れている。しかし、飲酒酩酊で理性が抑制され感情の赴くまま自罰的自殺行動が強化されたことが心理学的剖検で推定される。

お酒(飲酒)は、冠婚葬祭をはじめ私達の日常の生活習慣の一部であり、生活を豊かにしている。そして、その飲酒の功罪は、飲む人、飲まない人、各々がその人なりに体験している。

ところで、メンタルヘルス不調とは、「精神および行動の障害に分類される精神障害や自殺のみならず、ストレスや強い悩み、不安など、労働者の心身の健康、社会生活および生活の質に影響を与える可能性のある精神的および行動上の問題を幅広く含むものをいう。(健康保持増進のための指針公示第3号)」と定義されている。

つまり、メンタルヘルス不調状態とは、①精神疾患、②自殺行動、③ストレス状態(ストレス性疾患)、④悩みや不安のある状態、⑤心身の健康や日常生活を崩壊させるような考え方や行為・行動(認知・行動)を指している。

その内、⑤の考え方や行為・行動(認知・行動)には、自分自身の生活を崩壊させるものと周りの家族や職場(会社)及び地域社会に迷惑や被害を及ぼして他人の生活の質を崩壊させてしまうものがある。例として、

社会的引きこもりから飲酒運転・セクハラ・パワハラ・不祥事等の法律違反の事件事故、民事訴訟等がメディアで様々に報道されている。

仕事上、あるいは私的行動の区別なく、労働者の考え方や行為・行動上の問題への取り組むことが求められている。

そして、事業所でのメンタルヘルス体制づくり(心の健康づくり)へ取り組むことが提言されている。

あるアンケート調査では、何らかのストレスがある時、そのストレス対処方法についての回答では、女性は、「食べる・買い物する」が第1位、男性は、「酒を飲む」が第1位である。また、うつ病を発症するのは、男性より女性が多いことが報告されている。しかし、実際の自殺者数では、逆に男性の方が女性より圧倒的に多いことが報告されている。

ストレスへの対処で飲食欲求や所有欲への満足感、又、酩酊による開放感は、一時的に精神的効果はあると思われる。しかし、心的問題の根本的改善やストレスコーピングとしては改善されていない。依然として問題は残っており問題の先送りではかならない。

ストレスコーピングのストレスサへの対応、心身のストレス反応への対応、特に、ストレス反応の「感情」や「認知」への対応は重要である。感情や認知の改善が行動変化(改善)につながる。

心的問題やストレスを抱える人が自分自身の感情や認知に気づくためには「心理相談」が必要不可欠である。社会的相談体制が必要な場面である。

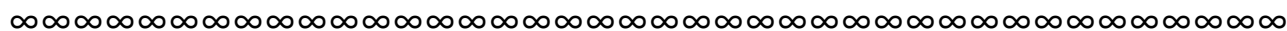
職場のこころの健康づくりに不可欠なストレスコーピングとしての相談体制の導入・活用をお勧めしたい。



◆ 研修・セミナーのご案内(3月) ◆

日時・会場は変更する場合がございます。

変更はホームページに掲載いたしますので、ご確認下さい。



■ 衛生管理者等研修

時間: 14:00~16:00

会場: ※会場が変更になっています

アイネス2階 大会議室



3月10日(木)第 24 回

「 職場における感染症予防 」

明石 光伸(大分市医師会立アルメイダ病院 常勤顧問)

衛生管理者・安全衛生担当者・事業主等研修(看護職含む)のページ

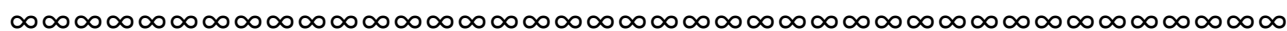
http://www.oita-sanpo.jp/New/study/h22_eisei.pdf



■ カウンセリング研修

時間: 18:30~20:30

会場: 大分産業保健推進センター 会議室



3月 8日(火)第 12 回

「 事例検討(アルコール依存症) 」

渡嘉敷 新典 (シニア産業カウンセラー)

カウンセリング研修のページ

http://www.oita-sanpo.jp/New/study/h22_cau.pdf

受講お申し込みはこちらのページから

<http://www.oita-sanpo.jp/New/study/index.html>

◆◇+.....+◇◆

※メールアドレスの変更、配信停止、ご意見・ご感想は、info@oita-sanpo.jpまでお願い致します。

皆様のご意見をお待ち致します。

今月も最後までお読みいただきまして、ありがとうございました。



Oita Occupational Health Promotion Center

独立行政法人 労働者健康福祉機構

大分産業保健推進センター

〒870-0046

大分市荷揚町3番1号 第百・みらい信金ビル7階

TEL:097-573-8070 FAX:097-573-8074

<http://www.oita-sanpo.jp/> / E-mail: info@oita-sanpo.jp

